

PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



**PROGRAM DE PREGĂTIRE:
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ**
MODUL 2 - online

26 martie, 2, 9, 16 aprilie 2023

14, 21, 28 mai, 4 iunie 2023

Înscrieri: nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com

MODUL 2
PREZENTAREA 6

AURORA NICOLAE



PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Micronutrienții - Vitaminele

Micronutrienții (facem acum referire la vitamine), așa cum se consideră în Ayurveda, fac parte mai degrabă din categoria acelor elemente care susțin principilul transformator (*agni*).

Vitaminele au o capacitate uluitoare de a genera procese de transformare (*karana*) prin prezența și participarea lor, și totodată de a facilita trecerea în energie a macronutrienților.

Nivelul de energie al unei ființe umane nu depinde doar de cantitatea de macronutrienți pe care o consumă, ci are o importantă legătură cu micronutrienții, care permit folosirea optimă a macronutrienților.





Micronutrienții - Vitaminele

Avem nevoie pe de o parte de un aport exterior din **alimente** sau din diverse **plante medicinale** care conțin vitamine, iar pe de altă parte avem nevoie și de o bună funcționare a unor procese interne care aduc unele dintre vitamine în forma lor activă în organismul nostru.

Unele dintre vitamine joacă un rol similar enzimelor, de aceea ele au multiple funcții și pot fi privite și ca niște **coenzime**.

Dintre elementele principale care pot bloca sau reduce eficiența unei asemenea activări fac parte unele tipuri de substanțe pe care omul obișnuiește să le consume, cele mai frecvente fiind alcoolul, cafeaua, chiar și ceaiul din frunzele de ceai și tutunul.





Categorii de vitamine

- **vitamine liposolubile**, adică vitamine care se dizolvă în grăsimi, având de aceea nevoie să fie însoțite de o cantitate chiar mică de grăsime, astfel încât să difuzeze și să fie ușor de administrat și de asimilat de către organism; vitaminele liposolubile sunt vitaminele A, D, E, K și F.

- **vitamine hidrosolubile**, adică vitamine care se dizolvă în apă, foarte ușor de asimilat într-un mediu apos; sunt grupul vitaminelor B: B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12, B17, vitamina C.





Vitamina A

Vitamina A întrunește câteva structuri chimice înrudite, cea mai frecventă fiind forma alcoolică, numită retinol.

Are și o formă aldehidică numită retinal, o formă de acid - acid retinoic - precum și o formă alcoolică deshidratată numită dehidroretinol.

Alimentele de origine animală conțin o formă „primară” numită retinil palmitat, care în intestinul subțire este adusă la forma de retinol.

Alimentele de origine vegetală conțin alfa, beta și gamma-carotenoizi, aceasta fiind forma vegetală de provitamina A.

Alimentele intens colorate de la galben la portocaliu, roșu și verde închis sunt un indicator al prezenței acestor vitamine.





Vitamina A

Surse de vitamina A:

- **de origine animală:** laptele, untul și chiar ouăle sub formă de gălbenuș, ce pot fi consumate și crude fără probleme, sau preparate scurt;
- **de origine vegetală:** morcovi, portocale, spanac.

Este bine ca atunci când le folosim în scopul de a extrage vitamina A să **adăugăm** o cantitate chiar și mică (o jumătate de linguriță) de **substanță uleioasă** pe care o vom alege după criteriile proprii.

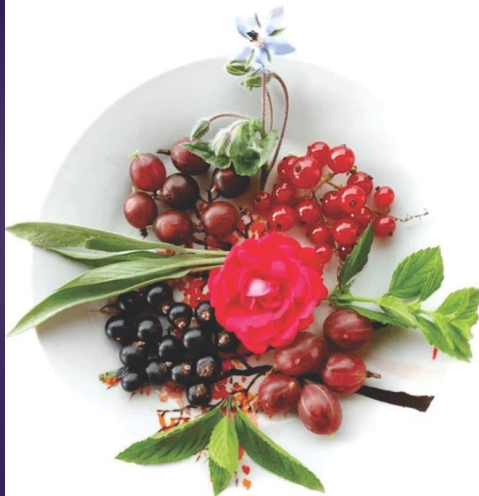
Biodisponibilitatea acestei vitamine variază în funcție de factori cum sunt de exemplu durata de păstrare.

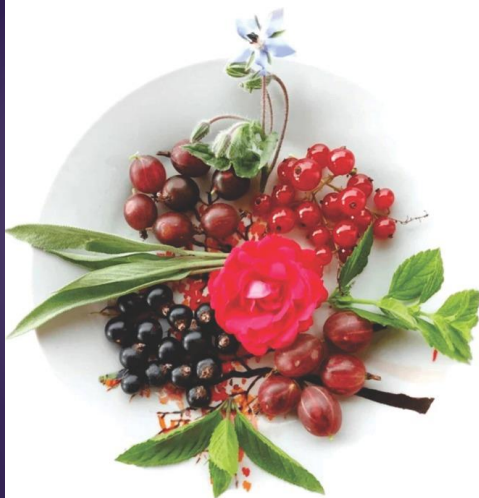




PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com





Vitamina A - Doza zilnică recomandată

Doza zilnică recomandată pentru vitamina A este exprimată în μg RAE (**echivalent activitate retinol**). Pentru că organismul transformă toate formele de vitamina A în retinol, 1 μg de retinol este echivalent cu următoarele forme de vitamina A din surse alimentare: 12 μg beta-caroten, 24 μg alfa-caroten sau beta-criptoxantină.

Transformarea din mcg în UI se face conform datelor de mai jos:

1 UI retinol = 0.3 μg RAE

1 UI beta-caroten din alimente = 0.05 μg RAE

1 UI alfa-caroten sau beta-criptoxantină = 0.025 μg RAE





Vitamina A - rolul în organism

Vitamina A joaca un rol important în funcția imună, în vedere, în reproducere și în comunicarea între celule.

Vitamina A este un element esențial al rodopsinei, o proteină care absoarbe lumina ce ajunge pe retină, și astfel este foarte importantă pentru menținerea acuității vizuale.

Această vitamină este implicată în metabolism (în particular, metabolismul la nivelul oaselor (*asthi-dhatu*) este susținut de această vitamină), în hematopoieză (producerea de hematii, globulele roșii ale sângelui), în sănătatea pielii (*tvak*).

Vitamina A este implicată și în dezvoltarea și diferențierea celulelor, având un rol important în formarea inimii, plămânilor și rinichilor.





Vitamina D

Vitamina D este numele generic al unei familii de compuși. În organism sunt utilizate două forme active: vitamina D2 (ergocalciferol) și D3 (colecalciferol).

Vitamina D2 se află în alimente, iar vitamina D3 e produsă la nivelul dermului sub acțiunea radiațiilor solare.

În prezența radiațiilor ultraviolete cu o lungime de undă între 270 și 300 nm se produc cantități suficiente de vitamina D în piele, chiar și numai după 15 minute de expunere la soare de cel puțin două ori pe săptămână. Nu e neapărat nevoie să ne expunem tot trupul, ci doar fața, brațele sau spatele, însă fără cremă de protecție. **În perioadele în care nu ne putem expune la soare este necesar să ne administrăm vitamina D2 prin dietă și vitamina D3 sub formă de supliment alimentar.**





Vitamina D

Vitamina D este și ea o vitamină cu rol esențial în metabolism, în particular în metabolizarea calciului și a fosforului.

Sănătatea ficatului este importantă pentru activarea acestei forme particulare a lui D - D3, coledalciferolul. Vitamina K luată împreună cu vitamina D și cu calciul ajută la direcționarea corectă în țesutul osos a calciului, și în felul acesta împiedică apariția unor calcifieri anormale în zone nespecifice pentru prezența cristalelor de calciu (calciu în articulații sau sub formă de litiază la nivelul rinichilor).

Vitamina D intervine în foarte multe procese și influențează sistemul imunitar (în prevenirea sau chiar tratarea unor boli infecțioase).





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Vitamina D

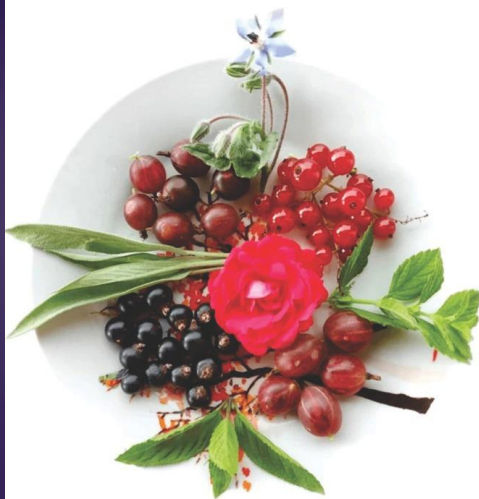
Vitamina D are o funcție imunomodulatorie importantă și, prin urmare, intervine atunci când există riscul să apară, sau chiar au apărut unele boli autoimune.

Vitamina D are un rol important în cazul bolilor cardiovasculare, motiv pentru care este folosită adeseori nu numai preventiv, ci chiar ca un adevărat remediu.

Unele efecte specifice ale deficitului de vitamina D sunt: rahitism, osteomalacie, osteoporoza, hipertensiune arterială, tuberculoză, cancer, scleroză multiplă, dureri cronice, dereglări sezoniere, cardiopatie ischemică, probleme cognitive precum pierderea de memorie sau confuziile, anumite boli autoimune, diabetul de tip 1.

Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2022-2023, online:
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică
aplicată - MODUL 2 - prezentare 6





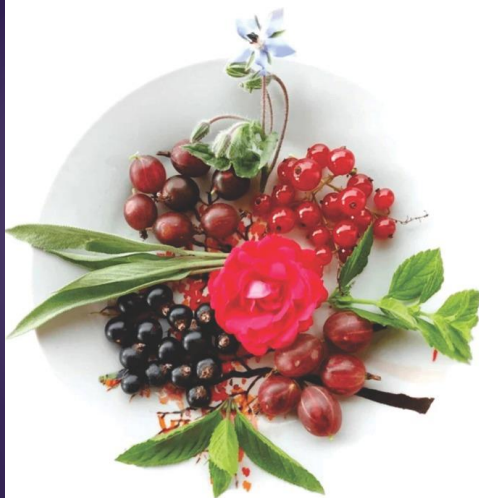
Vitamina E

Tocoferoli și tocotrienoli. Alpha-tocoferolul este compusul cu cea mai mare biodisponibilitate și cel mai important pentru procesele metabolice.

Vitamina E este un foarte important protector, controlează reacțiile producătoare de radicali liberi din celulele vii și inhibă oxidarea de la nivelul membranelor, mai exact protejează membranele de a fi atacate de către radicali. Ele opresc procesele de oxidare a lipidelor nesaturate care fac parte din componența membranei celulare și în felul acesta protejează organismul față de boli grave cum ar fi cancerul sau bolile cardiovasculare.

-a constatat că în acest sens există o legătură între vitamina E, seleniu, vitamina C și ubiquinol.





Vitamina E

Vitamina E blochează formarea substanțelor periculoase care derivă din nitriți și care pot să aibă un efect cancerigen.

Vitamina E, în forma particulară de tocoferol, crește activitatea biologică a vitaminei A, o potențează.

Vitamina E se găsește din abundență în uleiul din germeni de grâu, de floarea soarelui, de migdale, de măsline, în alune, în nuci, în arahide, în sparanghel, în avocado și în diverse alte fructe oleaginoase și în cerealele integrale (orez, ovăz), în fasole, în cartofii dulci, în legumele cu frunze verzi, în cocos, în roșii, în gălbenușul de ou, în laptele de capră și în mod special în unt.



PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com

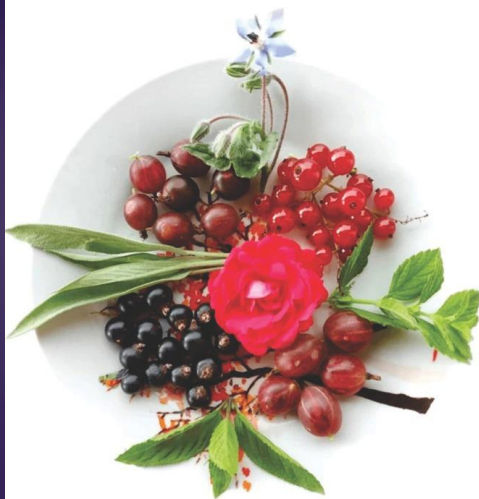


Vitamina E



Surse vegetale





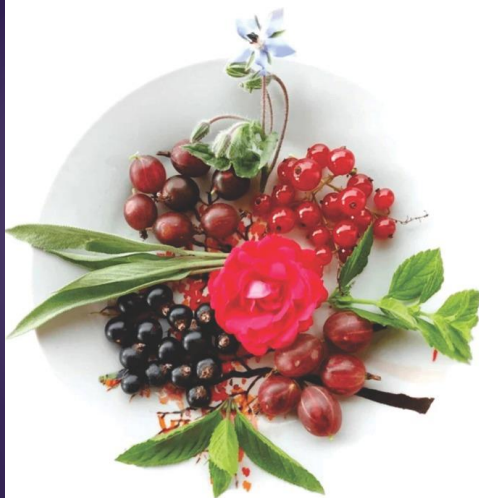
Vitamina E

Deficiența de vitamina E apare mai frecvent la persoanele care suferă de boli ce împiedică absorbția lipidelor, ea fiind evident o lipovitamină.

S-au constatat în cazul deficienței de vitamina E probleme neurologice datorate unei slabe transmisii nervoase, moartea embrionilor la femeile însărcinate, distrofii musculare, anemii, necroză hepatică (adică distrugerea, moartea țesutului hepatic), precum și anumite afecțiuni cerebrale.

Necesarul adultului a fost stabilit cam la 20-30 mg/zi. Dacă mâncăm, în general, suficiente grăsimi sub formă de acizi grași nesaturați, atunci ne putem asigura fără aport suplimentar această cantitate.





Vitamina K

A fost considerată ca fiind necesară mai ales pentru modificarea unor proteine implicate în principal în coagularea sângelui.

Chimic vorbind aceste vitamine sunt cunoscute ca având 5 forme numite vitaminele K: K1, K2, K3, K4, K5; unele dintre acestea au fost obținute doar prin sinteză, și anume vitaminele K3, K4 și K5, în timp ce primele două forme, K1 și K2, sunt cunoscute ca fiind prezente în formă naturală.





Vitamina K

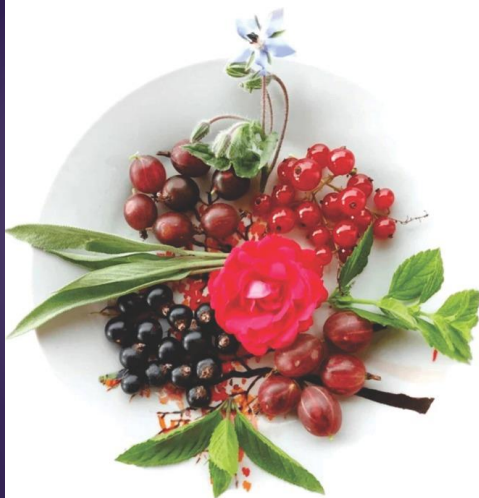
Este larg răspândită mai ales în legumele colorate intens în verde închis: spanac, urzici, varză kale, broccoli, varză de Bruxelles și tot ce înseamnă frunză verde intens.

O mai întâlnim în roșii, care sunt intens colorate și ele, în varză, în mazăre, în conopidă, în păstârnac. Este prezentă și în fructe cum ar fi: avocado, fragi, măceșe, kiwi.

Uleiurile vegetale conțin vitamina K, în special uleiul de soia.

Vitamina K2 este produsă în mod normal de bacteriile din intestine.





Vitamina K





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Vitamina K

Doză estimată în prezent ca fiind sigură este de 70-140 de micrograme/zi pentru adulți.

Semne vizibile, exterioare ce pot fi remarcate în cazul deficienței vitaminei K: anemii, sângerarea gingiilor (fenomen destul de frecvent, dar pe care oamenii nu reușesc să îl pună în legătură cu o deficiență de acest gen), sângerare frecventă din nas, iar la femei sângerarea menstruală excesivă care poate să ajungă până la menoragie.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Vitamina F

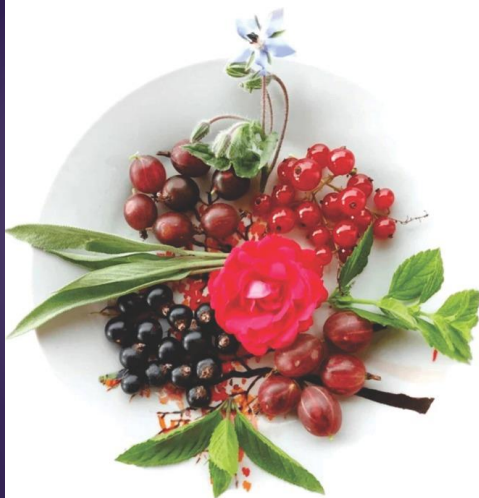
Acizii grași esențiali, pentru că nu pot fi sintetizați de organismul uman și pentru că joacă un rol important, inclusiv de catalizator (similar vitaminelor), au fost reuniți sub această denumire de vitamina F.

Există cele două familii de acizi grași esențiali, omega-3 și omega-6.

Contează atât aportul din acești doi acizi grași esențiali, cât și raportul dintre ei; cele două tipuri de acizi grași nu se pot converti între ei.

Un acid gras omega-3 poate să fie convertit în alt omega-3, dar unul omega-6 în omega-3 nu se poate, și nici invers.





Vitamina F



Surse vegetariene





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Vitamina F

Reduce conținutul de colesterol în sânge.
Joacă un rol important în viața și moartea celulelor cardiace.

Lipsa ei poate cauza diferite boli: osteoporoză, căderea accentuată a părului, eczeme, afecțiuni renale, afecțiuni ale inimii și ficatului. S-a constatat că pot să apară tulburări de comportament, altfel spus probleme neurologice; glandele lacrimale devin uscate, poate să apară o creștere a tensiunii arteriale și a nivelului de colesterol în sânge și, în plus, se formează mult mai ușor cheaguri în sânge.

Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2022-2023, online:
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică
aplicată - MODUL 2 - prezentare 6





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Vitamina F

Trupul uman poate să convertească acidul alfa-linoleic în cele două forme de acid esențial omega-3: EPA și DHA.

Aceste două forme finale, care joacă roluri distincte, pot fi luate și direct din pește sau ulei de pește, însă și mai bine pot fi luate din alge.

Această conversie, însă, în formă de acid alfa-linoleic care provine, de exemplu, din uleiul de in sau din uleiul de semințe de cânepă se poate desfășura necesitând ceva mai mult efort metabolic.

Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2022-2023, online:
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică
aplicată - MODUL 2 - prezentare 6





Vă invităm să consultați **documentația** pentru
folosirea „**Calculatorului online pentru
valorile nutriționale ale diferitelor alimente**”
de pe site-ul ayushcell.ro



Aplicație Nutriție

Descoperă conținutul nutritiv al alimentelor și calculează numărul de calorii, proteine, lipide, carbohidrați și fibre la fiecare masă! Alege în fiecare zi o alimentație sănătoasă și echilibrată.

[Intră în aplicație](#)





Alimente si valori nutritionale

Cauta

Cautare noua

- ☒ Căutare după text
☐ Căutare cuvânt complet

Valori Nutriționale

Total 3 produse

Info	Aliment	Calorii	Proteine	Lipide	Carbohidrati	Fibre	Cantitate(g)	
<i>i</i>	Frunze de patrunjel	36.0	3.0	0.8	6.3	3.3	<input type="text" value="30"/>	Adaugă
<i>i</i>	Patrunjel uscat	276.0	22.4	4.4	51.7	30.4	<input type="text" value="0"/>	Adaugă
<i>i</i>	Radacina de patrunjel	29.0	2.2	0.1	6.5	4.0	<input type="text" value="0"/>	Adaugă

Pagina 1 din 1

Rezultate selectie

Nr.	Aliment	Calorii	Proteine	Lipide	Carbohidrati	Fibre	Cantitate(g)	Sterge
1	Quinoa	368.0	14.1	6.1	64.2	7.0	100	Șterge
2	Orez basmati si salbatic Panzani	358.0	9.1	1.1	78.0	0.0	100	Șterge
3	Cartofi fierti	87.0	1.9	0.1	20.1	2.0	100	Șterge
4	Placinta cu mere	93.0	1.75	3.0	15.0	1.5	50	Șterge
5	Frunze de patrunjel	10.8	0.9	0.24	1.89	0.99	30	Șterge
Total		916.8	27.7	10.5	179.2	11.5	380	

Reseteaza



PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



**PROGRAM DE PREGĂTIRE:
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ**
MODUL 2 - online

26 martie, 2, 9, 16 aprilie 2023

14, 21, 28 mai, 4 iunie 2023

Înscrieri: nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com

